

世田谷区が平成21年秋からインターネットで始めたメンタルヘルスチェック「こころの体温計」が予想を上回るアクセス数を記録し、担当者を驚かせている。計13問の質問に答えると、金魚や猫などのキャラクターが現れ、自分の体や病気、社会的なストレスなどが4段階で示される。世田谷保健所は「遊び感覚で気軽にチェックしてほしい」としている。

「こころの体温計」の設問は、健康状態や人間関係の悩みなどのストレスに関する5問と、生活の充実度など最近2週間の自分を振り返る落ち込み度チェック8問。

回答すると、画面上に赤や



こころの体温計でストレス診断

黒の金魚、水槽、猫などのキャラクターが現れ、金魚に張られた絆創膏の数や水槽のひびの状態、猫の行動などで、体や心、対人関係、社会的なストレス、家庭状況、気持ちの落ち込み具合などがレベル1から4まで表示される。

とはいえ、医学的な診断ではなく、自分の心の健康に関心を持ってもらうことに

表示されるストレス度。猫が横を向いている左がストレス度が低く、猫が水槽に手を入れ、赤い金魚に絆創膏が張られている右が高い

世田谷区のHP 利用多く

主眼があり、気になることがあれば、担当の世田谷保健所健康推進課(☎03・5432・2442)に相談するよう呼びかけている。

このシステムは、白衣などの繊維製品会社「サクライ」(江東区)が東海大学と提携し、同大学医学部付属八王子病院で行っているメンタルチェックをパソコンや携帯電話で簡単にできるように開発。

世田谷区が21年10月から都内23区で初めて導入した。

世田谷保健所によると、「こころの体温計」は3月末

までに約7500件の利用があった。

国内の自殺者数は12年連続で年間3万人を超え、毎年3月が最多。世田谷区内でも年間150人前後が自殺しており、健康推進課の上村隆課長は「予想を上回るアクセス数で驚いている。心の病気は治らない病気ではなく、体温計で熱を測って体の状況を把握するように、こころの体温計で心の状態を客観的に知り、心のケアに役立ててほしい」と話している。

「こころの体温計」を利用するには、世田谷区ホームページにある「福祉・健康」から「こころの健康」をクリックする。無料。